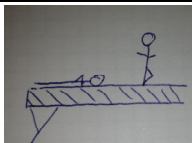

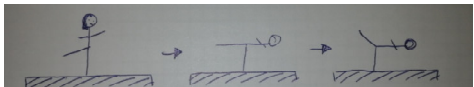
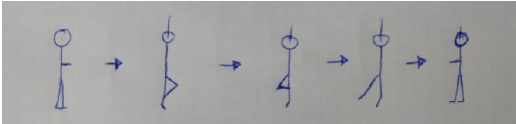
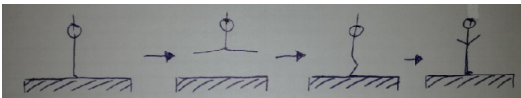
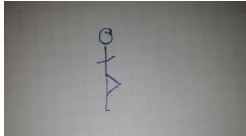
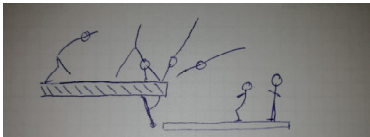


Balkenübung

	Abfolge	Bilder
1	Aufgang: _____	
2	Bauchlage – Aufrichten – Schritt – Pose (auf zwei Beinen) – Schritt - Stand	
3	Sprungverbindung aus zwei Sprüngen: Bsp.: Wechselsprung - Hocksprung	
4	Anspreizen – Standwaage (2sec. halten)	
5	½ Drehung auf einem Bein – 2 Schritte mit anspreizen	
6	Schritt – Spreizsprung (oder Rolle) - Stand	
7	Schritt – Pose auf einem Bein	
8	Abgang: Rondat mit mind. Zwei Schritte Anlauf	

Achtung:

- bitte genau auf die Anzahl der Schritte achten, sowie ob diese angespreizt werden müssen oder nicht
- die Posen müssen nicht auf den Zehenspitzen ausgeführt werden